

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



性平能改善 陳建仁見女性付出



王建煊選總統 因台灣快完蛋



墨國醫療便宜 美人冒險求治



《今日靈修》

總統赴美

總統蔡英文將於 4 月訪美，與眾議院議長麥卡錫碰面，必可提高台灣的能見度，國人應樂見其成。台灣在中共的打擊下，要走出島內著實不易，讓我們一起為國祈福，有智慧的開啟外交空間吧。

▼王婉諭說，面對少子女化的國安問題，政府總是發放補貼津貼，但津貼其實沒辦法減輕家庭的養育壓力。(中央社)



親職假應更彈性 托育聯盟提三大訴求

時力立委王婉諭說，津貼補助難助減緩家庭的育兒壓力，親職假應放寬以「小時」為單位使用，且能到孩子滿 8 歲。

【本報記者簡嘉佑台北報導】少子女化成國安危機，育嬰假制度應彈性化！時力立委王婉諭 8 日於記者會說，津貼補助難助減緩家庭的育兒壓力，親職假應放寬以「小時」為單位來使用，且能用到孩子滿 8 歲。托育政策催生聯盟提出三大訴求：企業應揭露「支持女性就業與育兒」的措施，台灣永續發展指標納入「女性勞動力」，並推動「新增親職假」修法。



津貼難救少子化

王婉諭說，面對少子女化的國安問題，政府總是發放補貼津貼，但津貼其實沒辦法減輕家庭的養育壓力，應調整為彈性育嬰假，並放寬至小時、日為單位。民間企業支持育兒的措施也不足，如許多大企業依法應設立「托兒機構」，但僅不到 7 成有實施。

民進黨立委林淑芬表示，根據 2019 的調查，已婚婦女因為準備生育或照顧未滿 12 歲兒童等因素而離職的佔 83%。她指出，民進黨立委提出《性別工作平等法》修法應新增「得申請親職假，期間至子女滿 8 歲為止」的條文，如此修法不會增加親職假總天數，也不會導致企業的額外負擔。

▲時代力量立委王婉諭(中)8日說，津貼其實沒辦法減輕家庭的養育壓力，政府應調整為彈性育嬰假，並放寬至小時、日為單位。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

婦女新知基金會法律部主任戴靖芸表示，常見到雇主霸凌懷孕的員工，或刁難請育嬰假。她指出，2009 年修法新增育嬰留職停薪津貼後，至今 16 年未有進一步改革，呼籲盡快修法增加育嬰假的彈性。

育嬰假應更彈性

台灣目前面臨「育齡女性人數快速減少」、「大半女性因為育嬰家務，而不投入職場」與「女性職涯、育兒難兼顧」等困境。托育政策催生聯盟發言人黃喬鈴提出三大呼籲，一、所有企業應揭露「支持女性就業與員工育兒」的相關作為，如提拔女性高管、支持員工生

育等政策，進而提高員工的生產力。

二、行政院永續目標應納入「女性勞動力」項目，政府永續目標只有降低失業率、推動青年參與職業訓練、與協助身障者就業等，卻不論「女性」就業的重要性，更忽略了因為家務無法出門工作的婦女。

三、「政府應新增親職假相關修法」，目前台灣育嬰假制度僵化，且只能在小孩三歲前使用。黃喬鈴呼籲，親職假應更彈性化，可以以「小時」為單位來使用，應可以用到孩子滿 8 歲，如此才能真正支持家長的育嬰工作。

蔡英文赴美見議長 專家：是外交突破

總統蔡英文將於 4 月訪美，與眾議院議長麥卡錫碰面消息，總統府也證實並將對外說明。

【本報記者呂翔禾台北報導】蔡總統赴美會見眾議院新任議長麥卡錫，將可歷史留名？針對金融時報 7 日獨家報導，總統蔡英文將於 4 月訪美，與眾議院議長麥卡錫碰面，總統府也證實並將對外說明。對此，專家受訪時認為，蔡總統此行雖是會見國會議員，但首次見到議長也是外交突破，至於是否因此獲得好處，要從接待規格與後續美方政策判斷。



▲對於蔡總統有可能在 4 月過境美國、會見議長，專家直言，雖有外交突破但幅度有限。(蔡英文臉書)

麥卡錫被迫留國內

英國「金融時報」報導，美國眾議院議長麥卡錫計劃與總統蔡英文在加州會晤，總統府也發聲明回應說，詳細規劃屆時會公布，麥卡錫也證實會在美國與蔡總統會面。對此，政大國關中心研究員嚴震生受訪時表示，麥卡錫近期不可能來台灣，因為上半年美國兩黨正在激辯舉債上限，麥卡錫需在國會坐鎮。

「下半年也不可能來台！」嚴震生說，下半年來台訪問除了引發中國不滿外，也有幫民進黨助選的嫌疑，因此在美國見面是必然結果；但台灣歷任總統過境美國都有跟國會議員見面，跟議長見面不能算是大突破，不過據傳蔡總統好像會到雷根圖書館演講，可以觀察後續的行程。

接待規格待觀察

嚴震生說，蔡總統此次是過境，與李登輝當初專訪美國程度不同。台大政治系教授左正東則提到，在美國見面的敏感性確實比在台灣下降不少，此行可觀察蔡總統被美國接待的規格與講話，來判斷是否有外交突破，而蔡總統在美國安排的行程，也會影響到時候的美中關係，台、美雙方都要考慮到中國可能的反應。

政大外交系教授黃奎博則說，麥卡錫是否訪台，話並沒有說死，希望藉此保持自己的決策彈性，也不要與過去的表態產生落差，「他說不排除訪問台灣的話不用太驚訝，不訪問台灣才是大新聞」。至於蔡總統 4 月訪美會見議長對我國是否有好處？嚴震生直言，蔡總統只是要追求歷史定位。

需創造持久外交資產

左正東則表示，若蔡總統訪問美國的接待規格提升，對中華民國的國際能見度，拓展台灣外交會是正面資產，但這些好處也要與訪美所付出的「代價」抵銷，蔡政府必須要拿捏，設法為中華民國創造可持久的外交資產，如果外交資產無法持久，那整體過境訪問的好處有限。

至於蔡總統訪美會見議長是否是我國外交最大突破？嚴震生直言，歷屆總統都有跟美國國會議員見面過，議長也是國會議員，不算突破；左正東則認為還有提升的空間，一樣是觀察接待的規格。

黃奎博卻提到，我國總統過境美國會見議長是史上第一次，但我國總統過去都有跟國會議員見面，雖是突破，並沒有想像中大。



《焦點圖文》

台南加強宣導 取用回收水

台南水情不佳，市府加強宣導取用回收水用於道路洗掃澆灌，降低自來水使用量。
(台南市政府提供)

社論

電費將調漲？恐怕是雷大雨小

經濟部預計在3月中下旬召開電價費率審議會，因為台電所提報的年度虧損達新台幣3200億元，比起原先估計的2785億元，多了400億元，台電估算為了維持3%至5%的合理獲利程度，只好朝電價漲幅的方向來規畫。

台電落入惡性循環

其實台電漲價的聲音早就已經浮現，但是按照台灣每逢選舉必凍漲的慣例，其實最後也是虛張聲勢，因為台灣長期忽視產業結構與現實，一味用補

貼迴避產業歸損，惡性循環之下，只會讓台灣的基礎設施越來越經不起考驗。

台電自民國95年到111年，電價共調漲7次、調降3次，但只要調漲，級距電價都是凍漲。今年的台電營運狀況更加嚴峻，台電2021年還可以盈餘224億元，2022年開始大虧2675億元，2023年初估計會再虧2700億。

除了國際能源飆漲影響，燃料成本大幅增加超過3000億元，還有一項原因就是核能電廠陸續除役，去年3座核電廠僅剩3部機組在運轉，貢獻的

電力度數足足少了176億度。這些少掉的電力換成綠能發電，光是成本一度就要多3.5元，用綠能加上燃氣來替代，成本要增加500億元。成本增加替代電力也增加，台電要不虧損也難。

虧損是政治考量

台電虧損，但是要漲價卻很難，台灣是一個水電等基礎設施非常低價的國家，對於商家或是住家來說，這樣可以讓民眾用便宜的價格取得基礎水電，這本是德政。但是如果

讓水電設施正常運作，必要的盈餘就是收費的基本考量。

偏偏台灣政府從來沒有這種意識，導致賺錢的時候，會要求水電要適度回饋給民眾，但是虧錢時，也不能從費用中增加收入。尤其一到選舉，漲價更是禁忌話題，可想而知明年就要總統大選，現在台電喊缺錢漲價喊得震天嘎響，最後恐怕也是草草了事。畢竟台電都是以政治考量為主，已經成為了百年陋習。

台電的設施故障，導致大規模停電，光是這三年就有三次重大紀錄，分別是變電所設

備故障、備用容量率不足還有電廠開關廠事故。再再都指出台電目前的電力機組跟設備是不足，為了政治正確，又必須關閉核電廠，也不能興建核電廠。

此消彼漲之下，台電的經營根本是死局，不論是政府還是台電都是在賭博，畢竟機組越緊張越不可能大規模歲修，加上基礎設施也長年沒有更換，這種賭博式的營運讓人看了怵目驚心。

用電成本應適度攤提

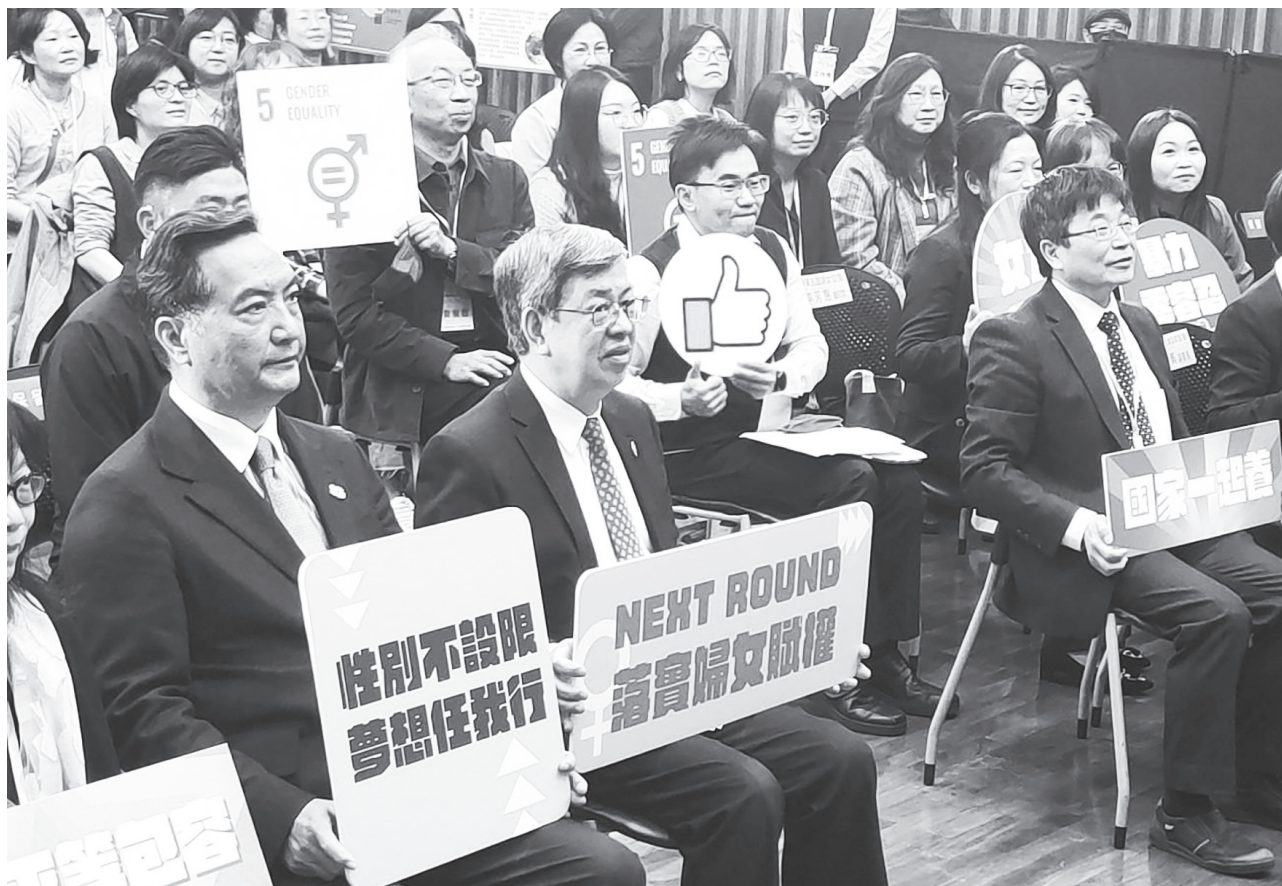
政府必須要向民眾傳達正確的訊息，而不是為了選舉，一味想要討好民眾。用電不只是生活跟工業運作的基本，更需要有安全的使用環境。台電長期不能漲價，台灣用電量大的企業工廠卻不斷增加，像是台積電的奈米廠用電量就十分巨大，台積電未來整體用電甚至可能佔到台灣10%以上。

電費如果需要漲價，就要務實規畫，維護弱勢跟小商家的權益，但是適度調高電費，讓用電的成本可以攤提。

如果每逢選舉，水電漲價就成了禁忌，按照台灣幾乎年年選舉的密度，台灣水電能夠靠政府補貼繼續苟延殘喘多久，還真的是靠天吃飯。

性平還有改善空間 陳建仁見證女性付出

行政院長陳建仁8日出席衛福部婦女節活動時分享說，他見證太太與兩個女兒的女性奮鬥史，相當欽佩她們的付出。



▲行政院長陳建仁（前排左2）8日表示，深刻了解女性奮鬥不容易，他家就有3位偉大的女性。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

【本報記者呂翔禾台北報導】「我家有3名偉大的女性，我知道台灣性平表現不錯，但還有很多改善的空間！」行政院長陳建仁8日出席衛福部婦女節活動時分享說，他見證太太與兩個女兒的女性奮鬥史，相當欽佩她們的付出，雖然我國在多元價值、性別上亞洲第一，但女性仍有數位性暴力、勞參率偏低與男女薪資不平等問題，政府需要持續為性平努力。

性平仍有6大隱憂

開場先由總統蔡英文以影片致詞表示，政府持續創造友善環境，協助女性在職場實踐自我與打造自己事業，包括提高育兒津貼、不孕症治療補助，還有男女育嬰留職停薪平等，讓先生也能承擔養育子女責任，

希望透過政策持續改善，讓女性對自己的選擇感到驕傲。

世新性別所所長伍維婷則指出，台灣雖性別平等亞洲第1、世界第7，但距離實質性別平權仍有「三高三低」問題要解決：女性高受暴率、過家家務貢獻、高社會貢獻卻很少成為主管，還有低男女比、低高等教育率與低勞參率。她呼籲政府推出翻轉性政策，落實性別平權。

陳揆見證女性偉大

衛福部政務次長周志浩也說，今年活動主題是「NEXT ROUND（下一輪）」，雖然我國在法制面上有通過CEDAW（消除對婦女一切形式歧視公約）國內法化，以促進性別平權，但現在也有新型態數位性暴力、托育不足等問題，希望措施更進步，

有效減少女性負擔。

陳建仁致詞時也說，看到台灣許多前輩為女權付出非常感動，自己家裡也有3位偉大的女性，從太太與2個女兒身上，看到台灣女性精彩的奮鬥史，政府雖然有提高育兒津貼、保障同婚，且國會女性議員比例高等多元措施，但仍面臨少子女化、「三高三低」問題，希望民間與政府一同努力，促進性別能真正平等。

加強調度緩解缺蛋

在活動前，被問到農委會主委陳吉仲3月底缺蛋可緩解的承諾恐跳票時，陳建仁緩頰說，等氣候回溫，加上專案進口蛋，有使台灣的蛋供應日趨穩定，會請農委會加強調度，確保消費者與農民權益。

地方育兒補貼喊卡 民眾黨呼籲勿退場

【本報記者簡嘉佑台北報導】中央為了推廣公共托育普及化，要求地方政府的私幼補助政策喊停！為此，台北市將推出私校補助政策，近期卻被國健署打槍喊停。民眾黨立委張其祿8日指出，目前公共化托育量能不足，私托仍是許多家長的選擇。民眾黨台北市議員黃靜瑩建議，中央應該考量地方差異性，不該貿然停止台北市的私幼補貼政策。

中央要推公共化

行政院108年執行《我國少子女化對策計畫》時，以擴大公立、非營利幼兒園為施政主軸，為了維持各地方政府同調與鼓勵托育公共化等原因，要求地方學費補助私校的方案應於3年內落地，導致台北市長蔣萬安提出的「私幼補助提高」的政見，也遭到中央駁回。

對此，國教署表示，台北市政府如果新增相同性質私校幼兒就學補助，就要扣減補助台北市教育經費1.53億元。

強迫地方福利喊停

張其祿說，台灣仍有許多社會問題包括：私校因為缺乏學生，而導致退場議題不斷；兩岸兵兇戰危，國防兵源卻仍有不足的狀況；加上缺工缺人才的狀況，其實問題的源頭都是「沒有人」。

他指出，雖然政府長期推動公共化托育機構，但現行就是有公幼與私幼分配不均的問題，導致許多家長不得不尋求私幼。張其祿說，政府更應正視家長育兒的福利，不要輕易將地方政府的福利縮

水。

托育不該淪為政黨惡鬥

黃靜瑩也表示，無論中央或地方的目標推動托育公共化，台北公托量能持續增加，但家長考量到交通、方便性等不同因素，仍有2萬多名幼童選擇於私立幼兒園托育。她說，中

央政府應考量台北市的特殊性與經濟壓力，不要輕易將地方政府的福利喊卡。

民眾黨台北市議員陳宥丞則說，私立托育退場還需要更多的配套措施，並不樂見因為地方、中央政黨色彩不同，就斷然強迫地方政府的福利政策退場，甚至讓民眾的福利淪為犧牲品。



▲民眾黨台北市議員黃靜瑩（右二）呼籲，不要貿然停止台北市的私幼補貼政策。（Photo by 簡嘉佑／台北報導）

綠提名不納現任議員 藍16日啟動提名

【本報記者呂翔禾台北報導】為了社會觀感，民進黨不讓現任議員轉換跑道選立委，另外，國民黨提名總統候選人仍猶豫不決！藍、綠兩黨8日都做出提名規定，民進黨將成立「2024大選提名策略小組」處理立委提名，且規定現任議員不得參選立委，艱困選區除外；國民黨則將在16日啟動提名，盼在6月底前完成全，但總統提名尚未制定時間。

綠現任議員不能選

民進黨發言人張志豪表示，區域立委選舉共73選區，除艱困徵召選區外，其餘選區皆提名1席。區域立委提名初選協調作業方面，中執會通過授權「2024大選提名策略小組」於區域立委初選協調截止前，先行同意協調退選名單，及退選後形成同額競選選區停辦民

意調查，後續中執會再追認。

張志豪也說，鑒於現任議員剛當選就投入2024年立委選舉，恐影響社會觀感，中執會不建議現任議員參與本次立委選舉，但艱困選區或無本黨現任立委之選區除外。民進黨也將16個選區設為艱困選區，辦理徵召作業時，提名策略小組會通盤考量進行徵詢，亦得與無黨或他黨候選人合作。

藍6月底提名立委

國民黨則在中常會後宣布，立委提名將分三階段進行，預計15日的中常會將成立選戰策略會報，並於16日啟動提名，盼在6月底前完成全區立委提名，但該選戰策略會報僅針對立委提名，國民黨對於總統提名仍沒有具體時間表，僅強調要提名「最強」、「會贏」的候選人。

本報獨家專訪

王建煊將參選總統 因為「台灣快完蛋了！」

前監察院長王建煊 6 日宣布將出馬參選 2024 總統，他在接受本報記者訪問時表示，「台灣現在非常危險！」

【本報記者林意玲採訪、呂翔禾整理報導】「台灣如果只有『不統不獨』與『獨』，沒有『統』的立場，一定會被中國教訓！」前監察院長王建煊 6 日宣布將出馬參選 2024 總統，他在接受本報記者訪問時表示，台灣如果沒有支持統一的声音，中國會認為統一無望，有更高機率對台灣動武，「台灣現在非常危險！」當本報記者問他如何獲得年輕人與多數本省籍、反對統一者的選票時，王建煊笑回：「會提出政策爭取支持！」

以下是採訪問答：

王建煊：我將在 3 月 29 日於台大校友會館舉辦記者會，正式宣布參選總統。場地我都已經借好了，錢也繳了！

參選是玩真的

問：有沒有請好競選總幹事？

王建煊：我還沒有處理這些事。事實上，我不打算以傳統、世俗的方式打選戰，外界可能說選總統是很大的事情，需要總幹事、辦公室主任這些職務，我就是很輕鬆，只要有新聞、報紙報導就好。如果後面熱鬧



▲ 今年王建煊 85 歲生日許願時曾提及選統一事，大家當時還以為是玩笑話。（章文攝影）

起來，民調又不錯，有個 20% 或 30% 支持，就有戲了，現在檯面上可能的候選人就會緊張了；如果支持度只有 3 或 5% 也沒有關係。

問：所以你不是勢在必得？你是真的要參選嗎？

王建煊：我當然玩真的啊！都要開記者會了。

選舉不用走透透

問：你會參選到底嗎？

王建煊：不要看不起我，當然會！我當初在台北縣跟蘇貞昌選縣長的時候，他的競選總部有 32 個、後援會有 50 幾個，我只有 1 個競選總部，競選車輛 1 台，而且我只有在總部周圍 100 公尺掛旗子，讓大家方便找，其他地方一律不掛旗子。結果我拿了 80 幾萬票，只輸蘇貞昌 5 萬多票。

蘇貞昌拿 85 萬票，我只差一點就當選了，人家說，如果選舉再晚兩個禮拜我就當選了。而且人家建議我用宣傳車到台北縣「走透透」，但那個模式是，我坐在車上，旁邊的人跟我說「部長，外面有人」，然後我就起身揮揮手這哪叫走透透啊，都是騙人的。我雖然沒有走透透還差一點當選呢！

問：所以是另類選舉模式？

王建煊：對，能不能當選沒那麼重要，但我覺得不會像外界說的完全沒希望。

沒樁腳也可以選

問：有沒有打算跟哪個政黨合作？你沒有地方樁腳阿？

王建煊：你看我選台北縣長就懂我的意思。我哪有什麼樁腳啊？一個都沒有！我競選總部就幾個人而已，還不是都選完了？

我做財政部長時是亞洲最佳財政部長，我未來做總統也會是亞洲最佳，大家等著看！我是拚了命在做的，之前有調查說我是台灣最受信賴的政治人物，馬英九第 2 名，大家都是相信我的。

為了台灣 必須站出來

問：但外界擔心你的身體健康，年紀又這麼大（85 歲）？世界上有年紀這麼大的總統嗎？而且年輕人也不認識你。

王建煊：我會寫一系列文章談我選總統的狀況。當年其實台北縣沒啥人表態支持我，但最後就有啊！我會寫文章說原因，如果拜登第二屆繼續連任完是 86 歲，我也跟他差不了多少！

我心中感覺上帝對我參選有這個意思，其實我 10 年前就可以出來了，但我當時一句話都沒有說。

但現在台灣快要完蛋啦！之前新聞還說軍隊都是外省人，想要把資料都洩漏給老共，這件事除了退輔會主委大罵以外，也沒有很積極的澄清。如果我們軍隊都是這樣的外省人，那台灣還要怎麼打仗？

但現在就是有那種「外省族滾回去」的那種聲音，但（身



▲ 前監察院長王建煊（左）8 日曾接受資深媒體人黃晞翰（右）專訪時，公開出戰 2024 年總統大選。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

為外省人）我在台灣的所作所為對得起台灣人。

政見可吸引老少支持

問：你要怎麼樣吸引年輕人的選票？年輕人又不認識你？

王建煊：慢慢就會認識了。話講出來有道理，即使侮蔑你的人也會慢慢改觀，像我在做「天使居」（愛心老人院），假設我當選總統，我會要求我的衛福部長把國有土地釋出，政府拿錢蓋房子，蓋完交給民間經營、「公辦民營」，照顧孤苦無依的老人！中國就是這樣做的，這樣一下幾萬戶就蓋出來了，我做天使居現在才只有 44 戶。

有這些住宅，老人就得救了，單這一個政見，許多老人都會支持我；年輕人也會支持我，因為他們的爸媽老了會有地方住，家中有老人的年輕人會投我，有老人的票、年輕人的票，

我就凍蒜了嘛。

打破省籍成見參選

問：本省人會投你嗎？你會說台語嗎？人家會覺得你是外省人耶。

王建煊：那又怎樣？我選立委的時候，跟陳水扁、謝長廷同一個選區，我第一高票欸，他們跟我差很多，我的票數多到可以再選 1 個立委欸，外省人又怎樣？我也是對台灣有很多貢獻的外省人啊。有沒有樁腳什麼的，都是世俗的選舉，我不搞這一套的。

問：你要面對啊，這些都是你將來在記者會受訪時，要被問到的題目啊？

王建煊：這些我都想過，我的看法是，台灣經濟發展都是靠孫運璿、尹仲容、李國鼎這些外省人打下的基礎！

民進黨不是很多人到大陸尋親嗎？當初謝長廷到東山島謝氏宗親會，他在下面進香，對著祖宗牌位哭著說：「如果沒有他們，就沒有我。」那些牌位上的人都是外省族啊！

問：所以你要打破省籍的迷思？

王建煊：怕什麼？如果怕就完蛋了！我外省人我對台灣貢獻就很大啊，雖然有人對台灣貢獻比我大，但沒幾個人啊！

光我跟蘇老師捐了 1 億，雖然不是大數字，但以公務員來說不少了。我省吃儉用都是為了奉獻公益，大家都看得出來。

台灣需要統的聲音

問：但以民意調查來看，台灣支持統一已經是非常少數，支持統一的人不多，你的票就不會多？

王建煊：我其實前幾年就應該出來選了，現在選說不定也會上啊？如果選不上也沒差啊？我沒有當總統也沒有關係，但我有對台灣盡了一份力量，我該說的話都說了。

國民黨也有很多人不贊成統一，所以現在就說「九二共識」、「不統不獨」，民進黨說「獨」有票就一直說，但台

灣還能繼續這樣子下去嗎？

年紀雖大 但身體硬朗

問：那你現在身體還好嗎？攝護腺癌症狀況怎麼樣？

王建煊：我身體健康得很。我又會寫又會講，除了維他命，現在還沒有吃一顆藥！很厲害吧？

過去有癌症，但現在癌細胞已經全部消失，PSA（攝護腺特定抗原）正常人是 4 左右，我是 0.01 喔！從 1 個月、3 個月到只要半年回診 1 次，已經完全 OK 了。

問：那王太太蘇老師（蘇法昭）贊不贊成你出來選？

王建煊（笑）：她從來沒有一次贊成我出來選，但她這次可能會比較贊成，因為她腦筋有點不太清楚了（笑）。我出來選是為了台灣人民，而且如果做得起來會是很不得了的事情。即使沒有做起來，把這場仗打完，也很值得。

不再跟美國買武器

我要跟大陸說和平統一，人家以為我是開玩笑、選舉的花招，但我最近就會談，我會把跟美國買的武器全部停掉，5000 億一毛都不要花，包括 1.8 億的地雷什麼的也是。但我不是跟美國敵對，我跟美國很好的，美國對台灣幫助很大，過去在台灣外匯短缺的時候，1 年援助 1 億美元，持續了 15 年。

美國對我們很好，但中國人不打中國人啊，如果拿美國來說，德州如果要獨立，美國政府會同意嗎？如果我表態後民調不錯，美國人可能會很緊張，覺得奇怪怎麼會跑出這個人？

台灣現在太像美國的哈巴狗，人家講什麼我們就做什麼，民進黨實在是過分差勁，沒有把台灣人民的利益作為優先，但台灣民眾也還沒有覺悟民進黨根本沒有把台灣人民利益擺在心上，如今只有自己出來選一下，看會怎麼樣。反正我的心就是為了台灣民眾，現狀如果再這樣搞下去，台灣很快就完了，你們知道嗎？

王建煊參選理想高 專家：社會應重視

【本報記者呂翔禾台北報導】「我覺得王建煊過不了連署門檻，但他的想法很值得社會關注！」師大政研所教授曲兆祥受訪時說，王建煊參選分裂藍營的說法並不成立，因為他很難通過總統參選的連署門檻。台大政治系教授張亞中則肯定並表態願意替王建煊連署；國民黨立委吳斯懷則說，台灣需要多元聲音，樂見王院長宣揚理念。

無政黨奧援難過連署

前監察院長王建煊 8 日受訪時表態要出馬參選 2024 年總統，對此，師大政研所曲兆祥受訪時表示，王建煊是非常有使命感的人，他的許多作為都令人欽佩，「是個擇善固執的人，」但曲兆祥

歎說，王建煊不顧客觀環境，積極宣揚參選理念，其背後原因值得社會認真思考。

曲兆祥直言，王建煊雖然參選的主觀意識強烈，但客觀上的環境卻讓他很難成功，由於王建煊將會以無黨籍身分參選，光是連署的門檻就會很難過關。曲兆祥說，沒有政黨奧援的候選人很難通過連署的門檻，但王建煊年紀這麼大還想要參選，「應該不是權力的考量，而是對台灣現在的處境很有想法。」

張亞中願幫連署

「綜合以上所論，王建煊會分裂藍營是個假議題！」曲兆祥說，因為他根本不會通過連署。但已表態參加國民黨總統初選的前台大政治系教授張亞中對王建煊的表態非常支持，張亞中說，王

建煊院長一句「國家快完蛋了」，挺身而出，令人感動、敬佩！

張亞中強調，不扭捏、不矯情，敢言敢行是「王聖人」的英雄本色，願意承擔是國家大幸，祝其心想事成，人民之福。他說，自己雖已爭取國民黨總統候選人提名，但為國舉才，有他一份，「日後王院長參選所需連署，一定有我一張！」他說。對於王建煊是否會造成藍營分裂，張亞中僅表示，為了救國，未來非綠力量一定要團結。

社會需有多元聲音

國民黨立委吳斯懷受訪時，也對王建煊宣布參選表達祝福。他說，王院長參選的目的不完全是當選，而是對中華民國現在的處境表達關心，王建煊是很有理念與愛心的

人，願意出來給台灣民眾新的看法，王建煊強調不要搞統獨等理念，對於其他總統候選人來說很重要。

吳斯懷也說，近來《經濟學人》報導直指台灣民眾還沒有準備好面對戰爭，王建煊不談政黨，只關注台灣未來的走向，未來台灣是要選擇戰爭還是和平？是否還贊成民進黨表面上民主、實際上卻一黨專政的亂象？都值得深思。吳斯懷強調，台灣有 70% 民眾希望兩岸和平，但政府卻沒有為此準備，反而擴大軍備、向對岸挑釁，王院長就大聲提醒這個狀況。

吳斯懷坦言，台灣民眾需要聽到更多元的聲音，因此不論是否會分裂藍營，他都認為王院長出來參選是很好

▼ 聯合國人權新任大使特克 7 日表態希望與中國對話，但遭人權團體批評太過軟弱。(Photo on Wikimedia Commons)



聯合國新任人權大使 遭批對中態度過軟

【本報記者呂翔禾綜合報導】聯合國將放軟對中國人權的質疑？聯合國新任人權大使特克 7 日表示，希望能與中國針對新疆、西藏與香港的人權問題展開對話，但人權團體對他的表態感到失望，批評這是對中國妥協。前任人權大使巴舍萊曾於去年 8 月發布中國人權報告，認為中國恐有侵犯維吾爾族的人權。人權問題一直是西方持續針對中國的地方。

世界人權亟需改善

根據《半島電視台》報導，聯合國



聯合國新任人權大使特克 7 日表示，希望能與中國針對人權問題展開對話，但人權團體對他的表態感到失望。

新任人權大使特克 7 日舉行上任以來首場記者會，他表示要對中國任意監禁新疆維吾爾族人，並造成他們家庭破碎的事情有「具體的追查」，還有對於因《國安法》而被羈押的人權律師與領袖有更高度的關注，希望能就相關議題與中國政府對話。

《聯合國》也提到，特克在這次記者會也提到女權、消除



歧視、氣候變遷與戰爭，並關注阿富汗、尚比亞、烏克蘭、敘利亞、馬利與布吉納法索等地區受到這些災禍的影響。他還點名提醒民主國家中，澳洲、法國、愛爾蘭與英國的警察有過度使用武力、種族歧視的趨勢。

聯合國挨批放棄監督

不過特克對中國政府的表態，並未獲得國際人權組織肯

定，「人權觀察」前執行長羅斯認為特克對於中國的態度太溫和了，看起來完全放棄譴責中國。國際特赦組織秘書長卡拉馬德也說，前任人權大使巴舍萊已經做了很多努力，大家都在看特克是否能對中國維持同樣的監督力道？

由於中國曾遭爆新疆棉花與再教育營等事件，引發西方關注中國境內少數族群的人權，聯合國前人權大使巴舍萊在卸任前，曾前往中國，事後也發布調查報告，指控中國涉嫌侵犯新疆維吾爾族人的人權，但遭到中國否認，外界期待繼任的特克能繼續調查。

剛簽停火協議 民主剛果又爆衝突

【本報記者王慶宇綜合報導】才與叛亂團體 M23 簽署停火協議，民主剛果 6 日又爆流血衝突，且造成包含平民在內的傷亡。經歷一年的動亂後，非洲各國與聯合國好不容易才商定於當地時間 7 日正午生效的停火協議，如今又突然爆發衝突，讓各界趕忙呼籲雙方克制。M23 則強調，仍會遵守停火協議。

停火前夕爆衝突

根據《德國之聲》報導，民主剛果東部區域 6 日驚傳流血衝突。據了解，是叛亂



團體 M23 與政府軍爆發衝突。而當地醫院與志工也回報，不只交戰雙方有傷亡，更有數名平民遭波及，出現死傷。M23 發言人恩戈馬表示，M23 只是在軍方發動攻擊後行使自衛權。

民主剛果地方軍團發言人恩吉凱少將則表示，M23 團體 6 日襲擊東非共同體聯軍的蒲隆地分隊，還加碼攻擊了區域內的一處難民營，造成不少損傷。雙方現在已經交火，但另一名

M23 的發言人卡努卡表示，M23 仍會遵守協議，在 7 日正午正式停火，並希望能與民主剛果政府展開直接對話。

不滿政府背約才揭竿

M23 團體原先是 2012 年至 2013 年間的叛亂團體，但在 2013 年就接受政府招降並解散。《法蘭西 24》指出，M23 因為政府沒有遵守當初的承諾，協助 M23 武裝份子加入政府軍，因而選擇在 2021 年再度揭竿起義，並對民主剛果的東部大城戈馬造成威脅。

為了區域的安定，東非共同體在去年 11 月組成聯軍，並進駐戈馬。安哥拉總統也在聯合國、東非共同體與法國的幫助下，於 3 日宣布達成停火協議，並將在當地時間 7 日生效。

法國總統馬克宏在上周的非洲之旅，重新與交戰各方確認大家都支持這個停火協議。儘管各方都支持停火，但 7 日的協議是否能有效維持，仍有待觀察。



▲ 準備在 7 日停火的民主剛果與 M23 叛亂團體又在 6 日爆發流血衝突，為當地的局勢增添不確定性。(photo by MONUSCO Photos via flickr, used under CC License)

土國地震災損千億 恐牽動 5 月選情

【本報記者簡嘉佑綜合報導】土耳其強震累積損害已經超過 1 千億美金！聯合國表示，土耳其於 2 月 6 日發生規模 7.8 強震，已造成逾 5 萬 2 千人死亡，後續的重建需要耗費更高昂的成本。因為該國政府救災不力，災情嚴重的地區又是大多是現任總統艾爾段的票倉，導致執政黨支持度直落，恐影響艾爾段的連任之路。

災損逾千億美金

《半島電視台》報導，聯合國合作開發署官員薇托表示，根據災損計算模型統計，土耳其強震造成該國嚴重災情，預計災損金額將超過 1 千億美金。她強調，這個災損僅涵蓋土耳其而已，尚未計算敘利亞的損失。

土耳其政府數據顯示，目前仍有約 200 萬名倖存者被安置於臨時住所，薇托表示，除了

地震造成的經濟損失之外，後續的重建成本更加高昂，包括建築物改善、永續建材等要求，土耳其恐怕需要比現在還要多的金援。

地震震垮執政黨選情

此次土耳其災情嚴重的省份大多都是貧窮地區，也是現任總統艾爾段當時勝選的票倉。學者推測，在地震災情下，能夠維持生計的民眾依舊會支持艾爾段，但如果民眾生活苦不堪言，可能就會導致選票流向反對黨，「地震對經濟的影響將成為艾爾段連任的重大阻礙」。

過去艾爾段以



▲ 土耳其於 2 月 6 日發生規模 7.8 強震，已造成逾 5 萬 2 千人死亡，災情至今 1 個月。(Photo by EU on Flickr under C.C. License)

現代化改革、提振經濟等政策，受到民眾的歡迎，然而面對國際經濟衰退、通膨高漲，與政府因應災情的作為，都導致執政黨名聲受到影響。根據地震後幾週的民意調查顯示，執政黨支持率略降，反對陣營微升。

土耳其在野黨日前已經共同推舉有「土耳其甘地」之稱的學者基里達歐魯成為總統候選人，挑戰艾爾段的總統大位。基里達歐魯強調，「我們唯一目標就是帶領我們國家步入繁榮、和平和喜樂」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

外國代理人法案帶俄色彩 喬治亞人示威與警衝突



▲ 喬治亞數以千計示威者 8 日走上首都特比利西(Tbilisi)街頭，反對一項備受爭議的「外國代理人」法案，警方動用催淚瓦斯和水砲驅散示威群眾。



墨國醫療太便宜 美人冒險去求治

【本報記者呂翔禾綜合報導】墨西哥醫療便宜到，即使很容易被綁架，美國人還是搶著去看病？外媒8日報導，美國每年約有100萬人會到墨西哥就診，因其醫療與藥物費用便宜，且品質與美國差不多。但去墨西哥看病不是沒有風險，若是進行手術很容易出現傷口感染，且墨西哥犯罪率高，容易挑這些肥羊下手。

美國人愛去墨國看病

根據《英國廣播公司》報導，這周末墨西哥的馬塔莫羅斯有4個美國人被綁架，其中2位不幸死亡，另外2位僥倖存活，民眾前往墨西哥的原因是看醫生。

位於邊境的馬塔莫羅斯是墨西哥治安最差的地方，當地黑道勢力甚至大於警方，但這裡同時又是美國人最喜歡來「醫療旅遊」的地方，每年吸引成千上萬美國人前往就醫。

德州奧斯丁大學社會學教授羅德里奎茲受訪時分析，墨西哥的藥與醫療服務比起美國來說便宜太多了，且品質相差不多，因此每年可以吸引100

萬美國人前往就醫，在美國簡單看牙醫的掛號費，在墨西哥可能可以洗牙，甚至是植牙。不過美國疾管署提醒民眾，去墨西哥進行手術很容易出現傷口感染的狀況，但低廉的費用仍讓民眾趨之若鶩。

邊境狀況混亂

《CNN》提到，墨西哥許多邊境城市看準這一點，設立專門的飯店

招待這些美國人，許多到當地就醫的民眾，面對邊境黑道猖獗，會在入境後（進城前）採取預防措施，包括將美國車牌換成墨西哥車牌，還有進城後避免在路上步行，否則很容易成為搶劫目標。

美國國務院便將馬塔莫羅斯所在的塔毛利帕斯州發布旅遊警告，以免國民受到犯罪（如當地黑幫火拚）還有被綁架的風險，而且旅遊巴士與私人車輛很容易成為打劫目標。

此外，美墨邊境至今仍有許多移民滯留，當地龍蛇雜處下，專家雖建議民眾不要輕易前往，但鋌而走險的民眾仍非常多。

中國基因技術走偏鋒 美國列為黑名單

【本報記者簡嘉佑綜合報導】過去中國科學家賀建奎進行嬰兒基因編輯，引發國際軒然大波，目前中國政府已祭出新興的法律與監管機制。但專家仍認為，新法恐怕無法規範中國民間企業進行研究。美國近期也將中國基因公司「華大基因」列入貿易黑名單，指控該企業運用基因技術，協助中國官方鎮壓新疆維吾爾族。

中國監管基因技術

中國南方科技大學生物系副教授賀建奎於2018年通過基因編輯技術，對雙胞胎嬰兒的胚胎細胞進行CCR5的基因改造，使嬰兒獲得愛滋病的免疫能力，引發諸多爭議。部分科學家認為，基因編輯技術對人體有永續的影響，且目前健康風險不明，

目前許多國家都在制定法規，以監管和控制基因編輯技術的應用。《BBC》報導，「基因編輯」事件引發國際反彈後，中國當局制定了全新的監管機制與法律，並宣

稱「新規定符合國際規範」。但專家指出，中國法律措施可能無法規範私營企業的技術發展，為了可能還有更多的道德爭議。加拿大生物倫理學家貝利斯說，希望能了解中國法律的細節，尤其法律是基於什麼倫理原則？是否能接受公眾檢視？

中企被列黑名單

《CNN》報導，美國將中國基因公司列入貿易黑名單，因為「該企業基金技術有轉移到政府軍事用途的重大風險」。美國官方更指控說，該企業透過基因分析的方式，協助中國政府監視民眾，並用來鎮壓新疆維吾爾的少數民眾。

被抵制的「華大基因」（BGI）集團也發表聲明表示，該公司「沒有從事不道德的行為，也沒有提供任何監視維吾爾民族的基因技術」。根據聯合國2022年的報告，中國自2000年以來，不斷侵犯新疆維吾爾族的權益，包括強迫勞動、限制生育等，中國官方一向否認這些指控。

◀美國近期將中國基因公司列入貿易黑名單，「華大基因」該企業運用基因技術協助中國官方鎮壓新疆維吾爾族。（網路截圖）



財團法人 基督教更生團契萬榮園區



- 靈修
Retreat
與神親近
- 團契
Fellowship
和睦同居
- 培訓
discipleship
裝備聚焦
- 休憩
Recreation
身心舒展

忙碌不是得力的途徑，平靜安穩才是！與神親近有益於身心靈的健康。

「耕心園」 設立目的

- 靈修園地
透過靜修、默想、親近神、耕作或服務重新得力！
- 培訓中心
安排培訓課程，裝備宣教夥伴。
- 菜園、果園、雞舍、餐廳
～親手栽種～
～歡欣收割～

每一個人心裡都有一畝田，這田需要耕耘、栽種與灌溉，當你越在乎它、照顧它，它就越加生意盎然。不要讓園子雜草叢生而荒廢，不該有的植物趕緊把它拔除，土壤變硬了就該鬆土！耕耘過後的心田就成了一片沃土。



邀請
您來

短期宣教 關懷陪伴 體驗農務 分享技能



捐款資訊

郵政劃撥 財團法人基督教更生團契萬榮園區
帳號：06724484
4415 Harlin Dr. Sacramento, CA 95826
支票抬頭：Chinese Immanuel Church
(for 萬榮耕心園)



交通資訊

鐵路：北迴線或台東花蓮線
至鳳林或萬榮站下車
台灣好行景點接駁公車：
縱谷花蓮線，林田山站下車

聯絡資訊

梁正文牧師
地址：花蓮縣萬榮鄉萬榮村198號
email：pftretreatcenter@gmail.com
電話/傳真：(03)8752115



@WRRetreat

▼公共政策失當，國營事業嚴重虧損，已成為國家沉重包袱，亟待改革。(中央社)



撥補勞保虧損 應先全面行政革新

何策
(資深財經顧問)

行政院長陳建仁宣布，明年將撥補勞保千億元，大手筆彌補勞保黑洞，值得肯定。但是台電、中油、台水、台鐵、國防預算、健保…，國家預算沉痾，財政虛盈實虧，政府應全面推動行政革新，導正行政怠惰及失能，才能逐步拆彈，解決失衡的國家財政。

國債嚴重與行政失能

根據財政部國庫署國債鐘顯示，截至 2023 年 2 月，中央政府一年期以上，未償還債務餘額已高達 5 兆 7998 億元，一年期以內，未償還債務餘額為 1620 億元，平均每位國民背債 25.6 萬元，再加上鑽特別預算巧門，負債高達 2 兆元，國家財政負債嚴重，背後實則隱藏行政失能。

不止國債鐘的債務，根據 2021 年勞保精算報告，勞保潛藏負債高達 11 兆元，每年正以 5300 億元激增，預估在 2028 年破產，

2022 年國家稅收超徵 4950 億元，亮麗數字下的隱藏財政危機，實際上是怠於改革，加上財務規劃失當。

過去政府年撥 2、300 億元補洞，今年撥補 750 億元，明年 1 千億元，也只是杯水車薪，將破產延後 3 年，到 2031 年破產，政府是否有能力每年撥補千億元，大有疑問。延宕不改革，應是最重要原因。

台電負債達 2 兆 59 億

健保連續 6 年赤字，2021 年短絀 176 億元，安全準備金剩 916 億元，僅夠彌補 6 年虧損，健保署年年砍藥價，已導致藥商不願供藥，如何防止財務窘境惡化，健保品質崩壞，政府需審慎規劃健全健保財務及業務，兼顧醫療品質，才能造福全民。

不只勞健保負債嚴重，台電、中油近 2 年的虧損，已經是天文數字。其中台電 2022 年及 2023 年合計累虧高達 5460 億元，迄 2022 年 6 月，資本額才 3300 億

元，資產總額 2 兆 2621 億餘元，負債總額高達 2 兆 59 億餘元，淨值只剩下每股 7.76 元，全年度財報公布，負債若大於資產，台電即將面臨破產命運。

國營事業虧損嚴重

政府 2023 年增資台電 1500 億元，挖肉補瘡，只是延後破產時間而已，不從電價結構、發電成本根本解決，2025 年非核家園實施後，財務問題只會更嚴重。中油截至 2022 年 6 月，資本額 1300 億元，半年每股虧損即達 3.61 元，全年度累虧損達 2173 億元，今年將視石油及天然氣價格變動情況，決定命運，但是財務預測並不樂觀。

兩岸瀕臨戰爭，今年國防預算暴增 13.9%，高達 5863 億元，佔 GDP 2.4%，如果兩岸淪於軍備競賽，以對岸今年國防預算 1 兆

5537 億元人民幣計算，至少達到 6 兆 5 千餘億元新台幣，台灣僅及尾數，但是已嚴重拖累財政，兩岸和平的重要性，不言而喻。

國營事業影響公共安全

台鐵、台水都已凍漲 27 年，其中台鐵虧損至 2022 年已高達 4208 億餘元，台水負債近 800 億元，年年虧損，財務不健全，嚴重影響公共安全，以及服務品質，台鐵近年連續 2 次大車禍，台水各地自來水爆管不斷，南部缺水乾旱，水資源卻大量流失，公共政策失當，國營事業嚴重虧損，已成為國家沉重包袱，亟待改革。

2022 年國家稅收超徵 4950 億元，亮麗數字下的隱藏財政危機，實際上是怠於改革，加上財務規劃失當，例如特別預算規劃 8 年 8800 億元，投資 1087 億元在水環境建設，竟然不用在改善自來水及農業灌溉系統漏水改善，造成現在南部嚴重缺水再現，國家資源錯置浪費，亟待檢討。



▲勞保潛藏負債高達 11 兆元，每年正以 5300 億元激增，預估在 2028 年破產。(中央社)

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生
講故事
之 259

磨練多， 成長才快

王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

我從前非常容易感冒，感冒藥總是一把一把地吃。有個醫生告訴我應該洗冷水澡，鍛鍊皮膚的抵抗力。冬天洗完冷水澡，立刻用乾毛巾擦皮膚，直到皮膚發紅、全身發熱。

磨練多、保護少

人身上尤其是胸部皮膚最受保護，氣候漸涼就加件衣服，冬天更是毛衣、厚夾克伺候，所以身體這部分皮膚抗冷力最弱。相反地，臉及手的皮膚抗冷力則較強。因為天冷時，臉及手上添加保暖裝備比較不方便，以致這部分皮膚抵抗冷空氣的能力反而增強。

胸部皮膚與臉部皮膚的組織絕對是相同的，但因為磨練的程度不同，磨練多保護少，抵抗力就強，反之就弱。因此我們如果希望有鐵打的身體，鋼鐵般的意志，一定要接受更多的磨練。

現在很多孩子受到父母過多的呵護，少有磨練的機會，非但體能很差，意志也

很薄弱。有些大專兵在成功嶺受訓，只要在太陽下站一個小時就會暈倒，這樣的兵怎麼能打仗呢？有的孩子稍受刺激，甚至只是父母說了幾句重話，就不想活，上吊再見了，這樣的孩子將來能夠成為棟樑之材嗎？

放手讓孩子自己游

有個孩子在電台談他的暑期生活。他說這個暑假他最高興的事就是學會了游泳。他說爸爸帶他去學游泳，游了好幾次都不會。有次爸爸不在，他一個人下水，一下子突然學會游泳，可以浮在水裡，他好開心。

請注意孩子說的這句話：爸爸不在，他一個人下水，一下子突然學會游泳了。

因為爸爸在，每次都扶著他，或試圖抬著孩子的腹部，使他浮著，但爸爸一鬆手，孩子就沉下去了，永遠學不會。

我們想要孩子學會甚麼東西，不能怕孩子跌倒，跌倒是一種磨練，是成長過程中的必要步驟。正如同要想不怕冷，就要給皮膚足夠抗冷的磨練一樣。



全人照顧的意義

施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

醫學生從醫學院畢業，通過考試成為醫師，除了極少數對前途另有打算者之外，都必須選擇某個「專科」接受培訓，未來就準備在該領域工作與發展。

專科隔行如隔山

人體的構造、機能與疾病的發生及處理十分複雜，一個人不可能全都通透明白，所以絕大多數「專科」，是以器官系統為分類標準，愈資深的醫師，就愈深入鑽研某器官系統的某種疾病，成為專家中的專家。

不過專科訓練當然有缺點，譬如說有時候鑽研某種疾病的醫師，會過度著重處理「疾病」而不是照顧「人心」，這些醫師會幾乎忘了基本的醫學處置，甚至同在醫界，也有「隔行如



▲注意疾病的發生問題並協助處理，而非只針對疾病治療，就稱為「全人照顧」。(網路截圖)

隔山」的現象，此專科對彼專科的進展，完全一無所知。

醫學教育重全人照顧

所以，為了不讓醫學生一畢業就被分派專科，最後導致醫師養成出現盲點，所以目前於專科醫師訓練前，有「不分科」，各專科都需要輪訓的「畢業後訓練醫師」制度。從畢業前「實習醫學生」到「畢業後

訓練醫師」，現代醫學教育，都相當強調以病人為中心，所提供的醫療處置，必須是「全人照顧」。

疾病的發生，有時原因很複雜，病人的嗜好、習慣、信仰、工作、家庭與社經狀況等等，都可能與疾病有關，注意這些問題並協助處理，而非只針對疾病治療，就稱為「全人照顧」。

關心病人所有狀況

有位八十八歲的老太太，胃腸機能障礙，看我的診已超過二十年，算是老朋友了。雖然我主治的是消化問題，但幾乎每次她來，都會把全身上下，所有不舒服都講出來「請教」我，一開始我不敢大意，轉介她給「專科」醫師診察，確定沒大問題後，才告訴她，那些都只是暫時性的過程，或年長者的器官退化現象而已。

偶而的感冒、急性腸胃炎，骨骼肌肉痠痛時好時壞，心跳時快時慢，腳腫一下，頭暈一下、眼睛閃一下，或者牙齒疼痛等等，都是她傾訴的內容，但因為都給專科看過了，所以我也總是安慰她「不要緊、沒關係、別擔心」等等。

雖然我對老太太的處置，並不符合所謂「全人照顧」的定義。但換個角度想，病人全身上下，呈現反覆不好也不壞的病痛時，我都了解與關心，如果這不是「全人照顧」，什麼才是「全人照顧」？



▲我們想要孩子學會甚麼東西，不能怕孩子跌倒，跌倒是一種磨練，是成長過程中的必要步驟。(網路截圖)

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。

請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

改變循環與代謝 要跟身體溝通

只要我們搞清楚身體的三大週期，就會知道什麼時候應該少吃一點，什麼時候應該好好進食，什麼時候不應該吃東西。

■ 金南喜
(飲食指導教師)

我們吃下的碳水化合物經過消化後會被分解成葡萄糖進入血液，我們稱之為「血糖」。

血糖與胰島素調節

當血液中的血糖變多時，胰臟會分泌胰島素，也是體內唯一能降低血糖的荷爾蒙。胰島素和葡萄糖結合後，會被運到人體細胞和內臟中。細胞獲得葡萄糖後，由細胞內的小工廠粒線體將之轉換成能量，再度供給細胞。

為了讓上升的血糖回到正常值，胰臟會分泌胰島素，但諷刺的是細胞和內臟的能量來自於血糖，但它們卻沒有意識到這件事。因此，直到分泌的胰島素和葡萄糖結合後，人體才會因為胰島素發現能量進到細胞中。

《最溫暖的減肥課》簡介

作者重新研究自己最需要的四組關鍵字：循環、代謝、消化能力、穩定荷爾蒙。她與身體「溝通」，停止高強度運動與不適合自己的減肥菜單，從最簡單的好好吃飯，到控制假性食慾的一日一點心；從喝水迷思到虛假卡路里，靠著改變飲食，兩年內減掉 20 公斤，更成功懷上雙胞胎。

本書內容介紹了由三千人證明有效且可維持一輩子的正常飲食減肥法以及改善生活習慣的方法。希望大家都能根據個人狀態和目的找到不會妨礙日常生活，且能持續一輩子的健康管理方法。

出版社 / 大田
出版日期：2023/02/15

細胞吸收葡萄糖作為能量來源，胰島素阻抗性高代表即便胰臟已經分泌了相同分量的胰島素，人體、內臟和細胞也沒辦法馬上對胰島素做出反應。

在排放週期，人體會開始分泌被稱為壓力荷爾蒙的皮質醇。皮質醇從早上四點開始分泌，早上八點達到最大值。

此時，胰臟會認為「已經分泌胰島素了，為什麼血糖還是沒有降低？」於是為了降低血糖，體內就會分泌出過多的胰島素。到這個地步時，身體就真的開始出現問題。

胰臟雖然努力想讓血糖恢復正常，但胰臟功能有一定限度。胰臟過度分泌胰島素時，會加速胰臟老化。胰臟功能減弱超過百分之五十的話，就會誘發糖尿病。

葡萄糖會變成更多脂肪

無法轉換成能量的葡萄糖會變成脂肪，胰島素阻抗性越高，葡萄糖就越難轉換成能量。葡萄糖越多，我們就越容易變胖。

當人體、內臟和細胞無法好好接收葡萄糖這個能量來源時，身體會因為能量不足而無法扮演好自己的角色，開始出現持續性的無力疲勞感和體力低落的症狀。

如果你沒有多囊也容易變胖，或是大部分過重的人也都有胰島素抵抗症的問題。這就是健康檢查經常聽到的代謝症候群，代謝症候群又稱為胰島素抵抗症候群。當出現慢性代謝障礙時，就會誘發肥胖、高血壓和高血脂等問題。

尤其，患有代謝症候群或多囊性卵巢症候群的人未來在懷孕時，容易出現妊娠糖尿或糖尿病等問題，所以在孕前和孕期都要持續進行飲食控制。

吃飯要考慮生理時鐘

日常生活中，我們會按照時間表活動，身體也一樣有著規律作息表，又被稱為生理時鐘。人的生理時鐘可以粗分成

三大週期。想像成身體每天輪三班就會比較好理解。為了維持一定的代謝量，身體雖然是二十四小時不間斷運轉，但並不代表所有的功能都是二十四小時全速運轉。為了提高效率，人體會自行分工，按照時間表輪班工作。

在陽光普照的白天，植物為了獲取更多能量，葉片會立起來。到了沒有陽光的晚上時，葉片則會垂下，避免消耗不必要的能量。就像植物會按照自己的節奏活動，人體也是一樣的道理。

遵守人體規則

人體的生理時鐘和荷爾蒙週期也互相吻合。早上天色亮起，在完全睡醒之前，身體就開始做各種準備以迎接早晨的到來。為了順利起床，身體會停止分泌睡眠荷爾蒙「褪黑激素」，開始分泌壓力荷爾蒙「皮質醇」，讓我們能順利展開行動。正式起床前，體溫也會開始逐漸上升。

此外，白天人體肌肉會最緊繃，這是為了幫助我們能夠快速順利完成工作。

就這樣過了一天來到晚上時，為了休息，人體會開始分泌睡眠荷爾蒙褪黑激素，減少皮質醇的分泌，體溫也會隨之下降。如果身體功能一切正常，晚上我們不需做出特別努力就應該能進入深度睡眠，並且再

次神清氣爽地迎接早晨。

在擁塞的道路上，雖然大家看起來都往不同方向前進，但其實所有人都遵守著一樣的交通規則。人體也是一樣的道理，雖然各個功能彼此看起來無關，大家各自做著分內的工作，但其實都遵守著一樣的規則互相輪班。駕駛違反交通號誌就會發生嚴重車禍意外，如果我們無視身體作息，不規律飲食的話，就有可能造成人體功能紛紛崩壞。

下午排放老廢物質

排放週期（清晨四點～中午十二點）簡單來說，這是身體排放老廢物質的清潔時段。餐廳在開門迎接客人之前，必須先準備好食材並打掃環境。人體也一樣，在我們正式開始活動前也必須先打掃乾淨，做好各種準備。早上起床有口臭，眼皮上有眼屎，都是因為身體打掃過後，排放出各種廢物。

在排放週期，人體會開始分泌被稱為壓力荷爾蒙的皮質醇。皮質醇從早上四點開始分泌，早上八點達到最大值。到了早上十一點，隨著排放週期即將結束，皮質醇也會開始減少分泌量。皮質醇又被稱為壓力荷爾蒙，所以有許多人認為它是不好的荷爾蒙，但人體必須分泌出一定分量的皮質醇，我們才能充滿活力地迎接早晨。

皮質醇是為了讓我們每天早上做好迎接一整天的準備。皮質醇分泌不正常時，整個早上就會覺得全身無力疲勞。

早上攝取能量

攝取週期（中午十二點～晚上八點）因為這個時段的身體活動量最大，所以重點在於營養供給，也就是「攝取」。簡單來說，我們可以把這個時段當成身體的工作時間。白天活動量最大，肌肉會達到最緊繃的狀態，幫助身體順利完成一



◀ 為了處理在深夜或清晨突然進到體內的消夜，原本晚上應該休息的腸胃只好開啟活動開關。（網路截圖）

整天的工作。此外，在白天的攝取週期，「腸道」運動會達到最活躍的狀態。

除了腸道運動外，白天的心跳數和呼吸次數也會比較高，氧氣和養分才能快速供給到全身。如果想讓身體能在攝取週期正常工作，我們就必須在這個時段提供身體所需的熱量。

吃消夜讓身體加班

同化週期（晚上八點～清晨四點）這是身體從攝取週期吃下肚的食物中吸取養分的時間。想成身體下班後，為了明天做準備的時間會比較容易理解。

如果我們吃消夜或晚上吃太多的話，對身體來說等於是在「加班」。原本不需要工作的時間，身體為了消化食物只好消耗更多能量。這也是為什麼吃完消夜的隔天，我們總會感到更加疲倦，身體更加沉重的原因。

即使是相同的食物，當我們在深夜或凌晨進食時，比起白天，人體需要更長的時間消化，並且還會影響到睡眠。

美國科學雜誌《Popular Science》指出，加班一天會對我們的身體帶來長達一週的影響。不只是加班，光是在深夜或凌晨吃消夜就會影響到身體作息，當連續四天出現這個模式時，為了處理在深夜或清

晨突然進到體內的「消夜＝加班」，原本晚上應該休息的腸胃也只好開啟活動開關。

晚上進食更難消化

人體不可能二十四小時都維持在全速運轉的狀態，深夜被迫工作的腸胃當然無法像在攝取週期一樣，快速消化掉那些食物。即使是相同的食物，當我們在深夜或凌晨進食時，比起白天，人體需要更長的時間消化，並且還會影響到睡眠。因為除了不好消化之外，還會妨礙人體分泌睡眠荷爾蒙褪黑激素。

我們的身體為了休息，一到晚上就會開始分泌褪黑激素，減少壓力荷爾蒙的分泌量，體溫也會隨之下降。褪黑激素從傍晚開始慢慢分泌，晚上十二點到凌晨二至三點是濃度最高的時候，到了凌晨四至五點左右才又慢慢開始減少分泌。因此，大部分有睡眠障礙的人會

在褪黑激素開始減少分泌的凌晨三至五點反覆醒來。

只要我們搞清楚身體的三大週期，就會知道什麼時候應該少吃一點，什麼時候應該好好進食，什麼時候不應該吃東西。（昀恬／輯）

Yumi 書訊

醒報編輯部／輯

《哈佛、牛津認證的子彈人脈說話課》

作者：張心悅

出版社：大樂文化

4 個小測驗，讓你看完每小節，都能回顧重點並自我檢測。

快速破冰、打動人心，跟誰都能有效溝通的 14 個技巧！
國際 IPA 最強溝通教練，教你改變人生的說話術

本書作者張心悅針對一般人常遇到的溝通難題，提出有效的解套方法。例如設計簡單的溝通口訣：遞進式表達 ABC、抽屜分類法、4 個搭話萬用公式等等。並附 14 個刻意練習、

《大英帝國變形記》

作者：蒼耳

出版社：獵海人

會和花卉學，著有《一花一世界——你所不知的植物故事》。

五代英王為何會眼紅法國王位，進而英法兩大強權之間爆發了「百年戰爭」？大英帝國，從詹姆士一世時的一統英倫到喬治五世時的大英帝國巔峰期，300 多年間，它由 21 萬平方公里擴展到 3550 萬平方公里，膨脹到起初的 169 倍。那麼究竟發生了什麼事情，令這個毫不起眼的西歐小島，發生了如此驚人的巨變？

本書作者蒼耳生於 1979 年，愛好文化類寫作，研究領域是古典文化、歷史、社

《東京櫻花自由行》

作者：瓶穎

出版社：太雅出版社

本書介紹 5 個線上工具，例如「花況網站」查詢或是「社群媒體」使用 Hashtag 觀察當地情況，在安排行程時、抵達日本後都可以派上用場。

另外，也附上 2 月初到 4 月底的櫻花開花表，與線上工具相輔相成，全面掌握滿開資訊，不怕看不到只怕你不來！

本書作者瓶穎旅居東京多年，深深著迷於日本的四季分明，足跡遍布日本，喜歡以照片及影片記錄那

些倏忽即逝的光景，並時不時地透過社群媒體分享感動。

▼ 宣稱已跟鴻海 MIH 達成合作約定的美國 Fisker 電車廠。(網路截圖)



寄望鴻海 MIH 電動車挑戰不含糊

鴻海若堅持代工的話，分析師直言，除非拿下一個大數量訂單，才能證明有能力駕馭這波屬於車壇「破壞性風潮」的能力。

■ 邱文福
(資深汽車人)

2008 年，全球電動車產業因中國啟動產業戰略，朝向放放棄燃油引擎全面電動化後，已成全球最大市場的誘因，加上巧遇美國特斯拉電動車的意外成功，遂掀起車輛產業的世紀革命。台灣歷經近 20 年的努力，電動車相關產業雖無品牌領軍，終於在近兩年出現鴻海集團以 MIH 電動車平台的建構引燃了希望。

全球車廠全面發動

然而，就在世界主要車廠從觀望、應付，到積極介入電動化領域的此時此刻，卻有專家憂心鴻海集團的 MIH 距離核心價值創造仍有遙遠距離。一位分析師直言，「鴻海開發動作要快，否則明年更困難」。

該分析師同時表示，鴻海 MIH 只提供平台，品牌與整車業務並未觸及，因此想扮演過去代工蘋果公司 iPhone 一般，就需找到汽車產業中類似蘋果的大廠。事實上，這樣的呼籲只是警告。眾所周知，全球車廠從豐田、大眾直到中國新興品牌，從燃油車到

電動車的戰略都已經翻轉，更多從基礎的電池產業紮根。

不碰品牌可吃全球？

然而，鴻海 MIH 的戰略規劃，從起初就堅持「不碰品牌只做平台」，雖然最後還是供應「納智捷」持續以原有品牌推展電動車，但是目前仍未正式交車。在美國雖然有新興車廠表示合作意願，也仍未正式推出產品。而鴻海併購的一家舊廠房新品牌 Lordstown Motors，也尚未啟動與 MIH 直接關連的商品。

一度讓鴻海心動甚至傳出企圖併購的越南「越發 Vinfast」電車則已經在美國推出自家產品銷售了。至於鴻海若堅持代工的話，分析師直言，除非拿下一個大數量訂單，才能證明有能力駕馭這波屬於車壇「破壞性風潮」的能力。鴻海則宣稱其合作成果將在今年陸續出爐。

Lordstown 是試金石

據悉，MIH 電車平台，在順利併購先前收購自通用汽車廠房的 Lordstown Motoer 電動車業者後，將正式導入該品牌產品線，並推



▲ 鴻海電動車 Model B 引發期待。(網路截圖)

出市場，目前該公司有策略長，直接向董事長劉揚偉負責。MIH 執行長鄭顯聰 Jack 則未涉足這個品牌的營運，似乎僅維持「平台供應」的系統，明哲保身，讓人對集團戰略感到模糊。

鴻海產品長蕭才祐向路透社說明的是「希望打造一種生態系統，讓所有人，比如說聯合航空(United Airlines)，可以勇敢的說，『我想製造一輛汽車』。」鴻海集團初期瞄準的是全球電動車市場 5%，大約是在 2025 年項目營收額 330 億美元，長期目標

是生產全世界半數的電動車。

不過也有專家認為這樣的方向雖正確，集團條件也不錯，「卻執行偏差」。因為類似 MIH 的機構，歐洲已有很多(如 Steyr、Magnum、Bertone)，他們尚且需要倚靠第三方才能代工生產，鴻海 MIH 的核心價值與能力究竟為何頗費人猜疑。

《汽車咖啡坊》
QR code



▲ 鴻海買下的美國 Lordstown 電車廠產品。(官網截圖)



▲ 鴻海買下的美國電車廠，卻傳出零件不足無法出廠。(網路截圖)

汽車看板

■ 昀恬 / 輯

新車配備要拔掉？ 網友想法差很大

● 外國媒體以「如果可以的話，您會希望哪些新功能是選配而非標準配備？」根據老外網友的回答，清楚地表明了一件事，在不需要的地方增加電氣化是一種痛苦，而不是一種樂趣。

被比較多人提起

的包括中控螢幕和娛樂通訊系統、另一個獲得不少人投票認為可以拔掉的配備則是 Start/Stop 急速熄火系統；還有許多人認為電子手煞車根本不必要，這些人的論點在於「為什麼要增加重量和複雜性來完成機械系統只需拉動槓桿或踩下踏板就能完成的任務」，顯示還是有不少人喜歡傳統機械設置。

獲得第二名顧人怨配備的是緩慢開啟的尾門，網友理由是說如果再加



▲ 獲得冠軍的多餘配備是車聯網服務，反對者認為可使用智能手機，而不是利用網路在車上打遊戲或看影片。(網路截圖)

上一點雨或時間緊迫，這幾乎讓人無法忍受。更正確的是，網友指出了部分品牌推出的腳踢感應式尾門多麼不可靠，踢了半天都無法把門順利打開。

獲得冠軍的多餘配備則是目前越來越普及的車聯網服務，反對者認為應該要關掉所有連接，他們認為如果有人想要或需要網路時，他們可以隨時使用智能手機，而不是利用網路在車上打遊戲或看影片。

特斯拉墨國設廠 可望明年開始生產

● 新萊昂州州長賈西亞表示，特斯拉可望於明年開始在墨西哥生產電動車，最快本月取得最後許可後，便可開始在新萊昂州的預定廠址動工。

賈西亞受訪時說：「他們還在等候最終許可，許可一下來，即可動土，但願本月即可開始。」他說：「我認為到了明

年，就會有第一批車出來。」墨西哥官員已表示，這座工廠將是全球最大的電動車生產基地，投資規模 50 億美元。這項投資案將成為特斯拉供應商的落腳之地，原本擔心缺水問題的墨西哥總統羅培茲若批准此案，其他投資者將視此為利多。



▲ 特斯拉可望於明年開始在墨西哥生產。(網路截圖)

杜鵑花季塞車解方 4 月推假日高乘載

● 每年 4 月至 6 月進入合歡山杜鵑花季，因台 14 甲線合歡山公路沿線就能欣賞，周邊登山路線的花況更盛，成為春夏遊賞熱點，上山人車眾多，造成塞車、違停等交通亂象，假日尤為嚴重，公路總局今年首度祭出假日高乘載及流量管制措施。於台 14 甲線 18K 翠峰、41K 大禹嶺設管制站，周末假日或連假期間上午 6 時至 11 時，車上未滿 3 人不得上山，成功改善塞車問題。



▲ 因台 14 甲線合歡山公路沿線周邊登山路線的花況盛，公路總局今年首度祭出假日高乘載及流量管制措施。(網路截圖)

五一勞動節連假進行交通管制措施相比，去年假日車流減少達 67%，遊客數則減少 37%，顯示管制措施有達到分流及共乘效果，今年決定續推合歡山杜鵑花季假日高乘載及機動流量管制措施，從 4 月 8 日起實施至 6 月 15 日。

的